

# PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL TENTANG DIET GOLONGAN DARAH

**Kelvin Alexander Tandranata**

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,  
Jalan Semarang No. 84, Surabaya  
Email: kelvin\_scorpio91@hotmail.com

## Abstrak

Berbagai macam penampilan sampai tempat makan sudah banyak berkembang dari waktu ke waktu hingga mempengaruhi *lifestyle*. Anak muda khususnya memiliki peran penting dalam perkembangan makanan karena yang dicari saat ini bukan hanya perut kenyang tetapi juga penampilan makanan dan lokasi. Namun gaya hidup yang dijalankan terkadang disalahgunakan sehingga kesehatan tubuh dikesampingkan. Berbagai cara penanggulangan pun dilakukan seperti *gym*, berbagai macam olahraga dan diet. Dan pola diet yang kurang diketahui salah satunya adalah diet golongan darah. Diet golongan darah mengajak agar masyarakat menjadi lebih pintar, bijak dan berhati-hati dalam memilih makanan karena asupan yang masuk ke dalam tubuh memiliki dampak positif dan negatif terhadap darah yang bisa mengganggu metabolisme tubuh. Perancangan ini bertujuan agar anak muda menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan tubuh dan mengerti pola diet golongan darah.

**Kata kunci:** Komunikasi Visual, Diet Golongan Darah, *Lifestyle*, Dampak Positif dan Negatif.

## Abstract

**Title:** *Visual Communication Project of Blood Type Diet*

*Various kinds of food presentations and restaurants have significantly developed over time thereby affecting lifestyle. Young people in particular, have an important role in the development of food because not only a full stomach but also the appearance of the food and locations are demanded nowadays. However, young people's lifestyle is sometimes misused that the body health is ignored. Various countermeasures have been undertaken then such as a gym, sports and diet where blood type diet is the less known one. Blood type diet attract the public to be better, wiser and more careful in choosing meals because food intake has both positive and negative effects on blood system that can disrupt the body's metabolism. This project aims to make young people become more aware of the importance of good health and understand the patterns of the blood type diet.*

**Keywords:** *Visual communication, Blood Type Diet, Lifestyle, Positive and Negative Effects.*

## Pendahuluan

Alam menyediakan bahan makanan yang tak terhitung jumlah dan jenisnya. Manusia pun memanfaatkan apa yang diberikan oleh alam dengan mengolahnya menjadi makanan yang dapat dikonsumsi oleh manusia. Seiring berjalannya waktu, makanan tidak hanya dipandang dari segi fungsi tetapi bagaimana rasa yang dirasakan oleh mulut, presentasi makanan yang menarik mata dan aroma yang menggugah selera untuk segera mencicipi makanan tersebut. Bukan lagi sekedar mengenyangkan perut, tetapi berbagai sajian masakan, tempat, *cafe* yang ada menjadi *lifestyle*. Dengan gaya hidup yang seperti itu membuat manusia menjadi secara sadar dan tidak sadar mengekesampingkan asupan yang masuk ke dalam

tubuh. Yayasan Riset Kanker Dunia (WCRF) menyatakan bahwa pola makan masyarakat modern merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pengidap kanker. Pada tahun 2035, menurut WHO, angka penderita kanker bisa mencapai 24 juta per tahun. Saat ini sudah mencapai peningkatan 14 juta penderita kanker dan tiap tahunnya akan bertambah sekitar 5 juta. (Jawa Pos, 5 Februari 2014, 14). Selain itu, dikutip dari [ekonomi.kompasiana.com](http://ekonomi.kompasiana.com), pola konsumsi orang Indonesia bisa dikatakan unik. Adalah peran beras atau nasi sebagai sumber utama karbohidrat. Sekitar 80 persen pemenuhan karbohidrat orang Indonesia berasal dari nasi. Bayangkan, dalam setahun setiap orang Indonesia secara rata-rata mengkonsumsi sekitar 139 kilogram beras. Konsumsi beras yang

tinggi juga merupakan penyebab utama tingginya prevalensi penyakit diabetes di Indonesia. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, Indonesia menduduki peringkat ke-4 sebagai negara dengan prevalensi diabetes tertinggi di dunia.

Celakanya banyak penderita penyakit yang seperti itu bukan hanya orang tua saja, tetapi anak muda pun beresiko mengalaminya. Seperti yang ditulis oleh Dr. Irsyal Rusad, Sp. Pd, ketika mendengar kata penyakit jantung atau stroke yang akan terpikirkan di benak adalah penyakit tersebut adalah penyakit yang akan diderita saat umur sudah tua. Padahal hal tersebut hanya persepsi masing-masing orang. Memang penyakit tersebut ada kaitannya dengan faktor umur, tetapi bukan berarti dengan umur yang masih muda akan terbebas dari ancaman tersebut. Umur hanyalah salah satu faktor, gaya hidup yang santai khususnya, lalu kurang olahraga bisa menjadi faktor pemicu terkena penyakit ini. Disamping itu, *American Heart Association* menganjurkan pada usia 20 tahun seseorang sudah mulai memeriksakan kesehatan jantungnya, karena pada usia 40-70 tahun, *aterosklerosis* yang terjadi sebenarnya sudah mulai berkembang saat berumur 20-an. (Sakit Jantung, Orang Muda Pun Bisa Kena, par. 3- 8)

Dengan adanya penyakit- penyakit yang pada awalnya muncul saat umur semakin tua tetapi pada zaman ini sudah bisa menyerang anak muda, maka berbagai pihak mulai berusaha menyadarkan dan menyodorkan di berbagai media cara- cara mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal dengan pengorbanan yang kecil. Banyak cara untuk mendapatkan itu semua seperti *gym*, *yoga*, *pillates*, *ocd*, makan ala *vegetarian* dan masih banyak yang lain. Dan yang baru- baru ini muncul kembali menjadi tren adalah makanan sesuai golongan darah. Di mana pola makan ini, mengharuskan individu memakan bahan makanan yang sesuai dengan golongan darah mereka jadi tidak sembarangan makan.

Diet berdasarkan golongan darah ini pertama kali diperkenalkan oleh seorang naturapatis Amerika Serikat yang bernama Dr. Peter J. D'Amo lewat buku *Eat Right For Your Type* pada tahun 1996. Dia melakukan penelitian dengan cara melihat reaksi setiap golongan darah terhadap asupan makanan tertentu. Mengapa disebut diet karena metode ini adalah mengajarkan masyarakat agar mereka dapat memberikan asupan yang tepat bagi tubuh mereka. Karena setiap golongan darah menghasilkan antigen yang berbeda pada setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh, protein atau *lektin* yang masuk ke dalam tubuh akan memberikan reaksi yang berbeda- beda. Kalau *lektin* yang masuk tidak cocok akan mengakibatkan penggumpalan darah. Peneliti dari *Finnish Red Cross Blood Service* setahun yang lalu telah menemukan fakta bahwa tipe golongan darah tertentu dapat mengatur jumlah dan keberagaman mikroba yang hidup di usus. ([riderdigest.co.id/](http://riderdigest.co.id/) ).

Diet golongan darah ini bisa menjadi salah satu pilihan orang untuk menjalani hidup sehat. Memang tujuan diet ini bukan menurunkan berat badan tetapi bagaimana masyarakat diajarkan untuk bijak dan pintar dalam memilih asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Untuk menyampaikan hal itu semua maka diperlukan perancangan yang visual yang dapat menginformasikan serta menarik anak muda untuk dapat mencoba diet golongan darah. Dibantu dengan karakter yang ada dari setiap golongan darah, akan mempermudah proses aplikasinya ke berbagai media yang disebar nantinya dan menjadi ikonik. Contohnya saja seperti produk salah satu *yoghurt* yang sudah dikenal luas oleh masyarakat dengan karakter anak perempuannya yang menjadikan produk tersebut mudah dikenal.

## Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ini adalah menginformasikan kepada anak muda dan masyarakat akan pentingnya asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan menerapkan pola diet golongan darah. Selanjutnya adalah merancang karakter beserta iklan layanan masyarakat yang dapat menjadi ikon dari tiap golongan darah dan dapat diaplikasikan di berbagai media serta dapat diterima oleh masyarakat.

## Metode Penelitian

Untuk mendapatkan data primer, menggunakan metode 5W+1H, sebagai berikut:

### a. *What*

Mengetahui apa yang sedang diminati oleh anak muda; media apa saja yang sering digunakan, dilihat dan dinikmati oleh anak muda; yang mereka lakukan pada saat menghabiskan waktu oleh orang terdekat, dsb.

### b. *Where*

Mengetahui dimana mereka akan menghabiskan waktu dengan teman; tempat favorit, dsb.

### c. *When*

Mengetahui waktu mereka makan; bagaimana pola jam makan yang dijalani; kegiatan setelah mereka makan; waktu khusus untuk olahraga.

### d. *Why*

Mengerti alasan- alasan dari pemilihan tempat; jenis makanan yang dimakan; pemilihan waktu untuk melakukan olahraga; dst.

### e. *Which*

Mengetahui jenis makanan yang biasa menjadi pilihan; karakter seperti apa yang menjadi pilihan; dst.

### f. *How*

Mengetahui bagaimana cara pembagian waktu; pola hidup sehari- harinya; dsb.

Sedangkan untuk melengkapi data yang dibutuhkan akan didapatkan dari data yang tersedia di buku, internet, dan berbagai media yang ada.

## Diet Golongan Darah

Diet golongan darah pertama kali dikemukakan oleh Dr. Peter J D' Adamo, seorang naturopatis dari Stanford, Connecticut, Amerika Serikat. Diet ini menunjukkan efek fisiologis dari lektin yang masuk ke dalam tubuh. Lektin adalah protein yang umumnya terdapat dalam makanan. Tiap jenis makanan dapat mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah sehingga mempengaruhi keseimbangan daya tahan tubuh dimana komposisi darah mempunyai dua komponen penting yaitu antigen dan antibodi. Alasan pentingnya penggolongan darah oleh Dr. Adamo adalah golongan darah mengidentifikasi dengan tanda permukaan yaitu antigen sehingga bila sel darah merah mentransport benda asing seperti virus dan bakteri, maka akan segera ditandai sebagai kawan atau musuh. Sama halnya dengan makanan, bila ditemukan lektin maka akan segera ditandai sebagai musuh dan menyebabkan sel darah menggumpal yang pada akhirnya menyebabkan masalah terhadap sistem pencernaan dan metabolisme. Hal inilah yang menyebabkan tiap golongan darah membutuhkan penggolongan makanan.

Antigen adalah sebuah zat yang merangsang respon imun, terutama dalam menghasilkan antibodi. Sedangkan antibodi merupakan protein- protein yang terbentuk sebagai respon terhadap antigen yang masuk ke tubuh, yang bereaksi secara spesifik dengan antigen tersebut. Konfigurasi molekul antigen- antibodi sedemikian rupa sehingga hanya antibodi yang timbul sebagai respon terhadap suatu antigen tertentu saja yang cocok dengan permukaan antigen itu sekaligus bereaksi dengannya.

### Diet Golongan Darah A

Seiring berkembangnya zaman, golongan darah A mulai dimiliki oleh banyak orang. Relasi golongan darah A yang terinternalisasi terhadap stres dapat menyulitkan orang yang memiliki bergolongan A. Dengan kepadatan waktu, stres pun muncul menyebabkan golongan darah A makin sulit untuk pulih secara efisien saat hormon stres timbul.

Ciri khas dari golongan darah A saat mereka memakan daging, mereka akan merasa lemas dan malas bergerak, hal itu disebabkan karena kadar asam lambung rendah, sehingga lebih sulit mencerna daging. Golongan darah A disarankan untuk lebih banyak mengonsumsi biji- bijian. Golongan darah A realtif sensitif sehingga harus menghindari makanan yang terbuat dari susu dan daging.

### Diet Golongan Darah B

Golongan darah B membawa sifat genetik yang secara potensial memiliki tingkat adaptasi yang sangat baik serta kesanggupan mengatasi kondisi yang mudah berubah.

Ketidakseimbangan pada pola makan golongan darah B akan menyebabkan rentan terhadap efek dan stres tingkat tinggi, mudah terkena virus dan bakteri kronis. Penyakit yang mengintai golongan darah B adalah diabetes tipe 1, sindrom letih lesu, kronis dan penyakit autoimun, seperti lupus.

Ciri dari golongan darah B kebalikan dengan golongan darah A, B diperbolehkan untuk menyantap makanan sumber makanan hewani dengan porsi lebih banyak. Golongan darah B kerap kali mengalami masalah seperti susah tidur, sakit kepala/ migrain, gangguan saat haid. Penyakit yang memiliki hubungan dengan memori dan konsentrasi, seperti *alzheimer*/ pikun, kerap kali dijumpai pada orang yang bergolongan darah B.

Golongan darah B dinilai paling cocok untuk mengonsumsi makanan dari hasil- hasil peternakan, namun asupannya tetap harus dibatasi agar tidak terlalu berlebihan.

### Diet Golongan Darah AB

Dari sekian jumlah populasi darah AB sangat jarang ditemui dan mungkin hanya berkisar 2- 5% persen dari jumlah populasi yang ada. Golongan darah AB menurut Dr. Peter J. D' Adamo memang golongan darah yang masih jarang ditemui, hebatnya mereka lebih stabil daripada golongan darah A dan B. Golongan ini diketahui dapat memiliki keuntungan dan *intoleransi* dari golongan darah A dan B.

Disinyalir, golongan darah AB paling rentan terkena penyakit yang serius seperti *stroke*, penyakit jantung, saraf, dsb, namun juga memiliki nilai lebih yaitu daya tahan tubuh yang baik. Pemilik golongan darah AB memiliki kemampuan rendah dalam menghasilkan *fosfatase alkalin*, adalah enzim atau protein khusus yang terlibat dalam pengapuran tulang. Enzim ini juga membantu transportasi produk metabolisme dan lipid atau lemak ke seluruh tubuh. Secara garis besar, AB memiliki karakteristik khusus yang memang harus diperhatikan.

### Diet Golongan Darah O

Golongan darah O berkembang baik dengan protein hewani. Makanan berprotein tinggi dan tuntutan fisik yang luar biasa pada sistem pencernaan membuat sebagian dari mereka tetap berada dalam keadaan ketosis – suatu keadaan dimana metabolisme tubuh berubah. Ketosis merupakan hasil dari metabolisme makanan berprotein tinggi dan berlemak tinggi, dengan sedikit karbohidrat. Tubuh mengubah protein dan lemak menjadi keton yang digunakan sebagai pengganti gula untuk mempertahankan kadar gula

darah. Gabungan antara ketosis, penurunan kalori, dan aktivitas fisik yang konstan menjadikan kunci bagi manusia untuk bertahan hidup.

## Tinjauan Permasalahan

Melakukan wawancara dengan audiens menghasilkan kesimpulan yang berguna sebagai pengarah dalam perancangan ini. Dalam wawancara yang dilakukan, diketahui *awareness* audiens terhadap penyakit yang bisa diderita di masa depan masih sangat kurang. Audiens masih berpikir dengan umur yang masih muda, tubuh masih baik- baik saja dan harus dinikmati.

Selanjutnya bagaimana persepsi atau pola pikir yang ada di pikiran audiens tentang diet itu sendiri. *Image* diet di kalangan audiens yaitu mengurangi makan, tidak enak, tidak bisa makan sembarangan, bahkan tidak makan sama sekali. Semua itu dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan proposional namun diri sendiri tersiksa. Kesehatan menjadi nomor dua sedangkan bentuk penampilan menjadi yang utama terlebih dahulu, apa yang dipandang oleh orang lain.

## Analisis Akar Masalah

Dengan pola hidup khususnya pola makan audiens yang tidak teratur dan tergolong sembarangan membuat ancaman akan penyakit yang biasa diderita oleh orang tua sangat mudah diderita oleh anak muda. Bukan penyakit seperti flu, diare, gangguan pencernaan tetapi penyakit kronis seperti diabetes, jantung, kanker bisa diderita. Semua itu disebabkan oleh asupan makanan yang tidak cocok dengan diet golongan darah manusia. Ketidakcocokan itu mengganggu metabolisme tubuh dan mengganggu seluruh kinerja organ di dalam tubuh.

## Strategi Kreatif

Perancangan ini menggunakan media yang nantinya dapat digunakan untuk sesuatu oleh audiens. Media ini nantinya akan ada yang dijual dan diberikan secara cuma- cuma kepada audiens. Di dalam satu kemasan, akan berisi informasi- informasi mengenai diet golongan darah sesuai dengan golongan darah masing- masing. Media akan diberikan cuma- cuma di Warung Dahar Amerta yang menjadi sponsor dari perancangan ini.

Maskot dari tiap golongan darah akan membantu untuk penerimaan informasi pada audiens agar lebih mudah dimengerti dan menarik. Maskot akan berfungsi sebagai wakil yang diharapkan pada nantinya diharapkan dapat menjadi pengingat audiens untuk menjalankan diet golongan darah.

Dengan media sosial, komik strip pendek akan di posting secara berkala untuk menimbulkan *awareness* dari audiens. Selain itu, komik strip merupakan media utama dari perancangan kali ini dalam menyampaikan pesan.

Informasi tentang reaksi darah akan zat protein yang masuk ke dalam tubuh akan diberikan untuk memberikan pengertian kenapa dibutuhkan diet golongan darah. Dari situ, audiens diharapkan mengerti bagaimana reaksi bagian tubuh yang lain dengan zat yang masuk ke dalam tubuh.

Kompetisi kecil- kecilan akan diadakan untuk menarik minat audiens dalam mengikuti pola diet golongan darah. Seperti mereka akan diminta untuk melakukan *selfie* dengan maskot golongan darah yang disediakan dan diposting ke akun instagram atau memfoto makanan sesuai golongan darah mereka. Dari situ, akan dilakukan pemilihan dan yang menang akan mendapatkan satu paket yang telah disediakan.

Bila melihat dari hasil analisa audiens, penampilan merupakan modal utama dimana orang tersebut dapat dikatakan sehat atau tidak. Memang, penampilan fisik merupakan ukuran paling mudah dimana kita dapat melihat kesehatan orang tersebut. Maka dari itu, informasi akan secara bertahap menjelaskan tentang apa saja fungsi sel darah kita agar audiens bukan hanya mengerti soal diet golongan darah namun juga mengerti bagaimana pentingnya apa yang ada di dalam tubuh kita ini dan bagaimana kerasnya organ tubuh kita bekerja. Bila sudah mengerti diharapkan kesadaran muncul untuk lebih memperhatikan organ di dalam tubuh bukan hanya di luar.

## Isi Pesan

### What to say :

1. Sebagai anak muda harus bisa menjadi generasi yang pintar dan juga bijaksana dalam memilih makanan. Karena makan bukan cuma kenyang namun juga sehat.
2. Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh kita ternyata memiliki reaksi terhadap antibodi yang ada di dalam darah. Reaksi tersebut dapat positif maupun negatif. Oleh karena itu, kita harus pintar- pintar menjaga pola makan kita agar tubuh sehat dapat kita dapatkan.

**How to say :** Menggunakan media yang disukai oleh anak muda sebagai target audiens agar mereka tertarik untuk membacanya. Informasi tentang akan diet secara umum untuk mengubah pandangan tentang diet yang salah menjadi benar. Setelah itu, media tersebut juga akan memberikan informasi tentang apa itu diet golongan darah dan makanan apa saja yang bisa dikonsumsi oleh tiap golongan.

Media akan dipecah menjadi empat bagian golongan darah, sehingga audiens lebih fokus pada satu jenis golongan darah tanpa perlu belajar tipe golongan darah lain. Dibantu dengan maskot dari tiap golongan darah yang akan memberikan nuansa berbeda untuk

penyampaian pesan. Maskot dari tiap golongan darah akan berfungsi sebagai *mentor* yang akan memberikan edukasi dan menjadi pengingat untuk audiens agar rutin dan mampu menjalankan diet golongan darah.

## Konsep Maskot

Maskot diciptakan dengan tujuan agar penyampaian pesan dapat lebih mudah diterima, dicerna dan dimengerti oleh audiens lebih mudah. Selain itu, maskot diciptakan agar bisa menjadi simbol dari tiap golongan darah yang nantinya dapat menjadi simbol yang tren di kalangan audiens.

Dengan mengikuti dari konsep kreatif di mana ingin menyampaikan pesan yang berkaitan dengan kesehatan dan anak muda. Maka maskot dibuat tidak terlalu rumit, mengadaptasi dari bentuk robot dan alien dikarenakan dengan bentuk itu, bentuk dari tiap maskot dapat memiliki kemampuan masing-masing untuk menghasilkan ekspresi yang menarik bagi audiens, selain itu juga untuk memenuhi kebutuhan dari media komik yang akan menceritakan tentang diet golongan darah ini. Selain itu juga, bentuk fisik dari maskot menyesuaikan dengan asal-usul tiap golongan darah yang ada, makanan yang bisa dikonsumsi oleh golongan darah masing-masing dan sifat masing-masing golongan.

## Pengarahan Pesan Visual

Secara visual, peran dari maskot akan memiliki peran penting dalam perancangan kali ini. Karena maskot tersebut akan memiliki cerita yang dimana cerita tersebut sekaligus menyampaikan informasi tentang diet golongan darah.

Citra visual yang akan ditampilkan adalah modern dan menarik. Tone warna yang digunakan adalah warna yang solid untuk memperkuat kesan yang modern. Penggunaan warna yang solid juga dimaksudkan agar visual yang disampaikan pun dapat tersampaikan dengan jelas dan menarik, sehingga tiap visual yang ditampilkan dapat menjadi ikonik dan populer bagi audiens.

## Tema Pesan

Tema pesan untuk perancangan ini adalah sebagai anak muda jadilah anak muda yang bijaksana dalam memilih makanan. Tema ini diangkat karena dilihat dari kesadaran audiens sendiri dalam memilih makanan masih belum ada. Rasa kenyang masih menjadi hal utama dan asupan menjadi nomor sekian. Begitu juga dengan pola makan yang kadang salah dijalankan sehingga menyebabkan metabolisme tubuh terganggu.

*Big Idea* perancangan ini adalah gabungan antara konsep magnet dan yin-yang. *Big Idea* tampak pada penyampaian pesan bukan pada visual. Konsep magnet dimana kubu negatif- negatif tidak akan bisa saling menarik namun akan saling berlawanan begitu juga sebaliknya. Tetapi bila kubu negatif dan positif dipertemukan maka mereka akan saling menarik terkait satu sama lain. Begitu juga darah, golongan darah A misalnya memiliki antibodi B, apa yang dikonsumsi darah B tidak akan bisa diterima oleh darah A. Sedangkan konsep Yin- Yang sendiri berbicara mengenai energi positif dan negatif dalam diri manusia. Dalam perancangan ini, audiens diajak untuk lebih banyak memasukkan apa yang positif bagi tubuh dan berusaha sebisa mungkin menjauhkan makanan yang berdampak negatif. Dengan konsep ini, diharapkan kesadaran menjaga investasi tubuh sehat untuk masa depan pun muncul.

## Strategi Media

Untuk memperkenalkan dan menarik perhatian dari audiens, maka komik strip akan di posting secara berkala di sosial media seperti instagram. Komik ini menjadi media utama penyampaian pesan perancangan kali ini. Untuk mendapatkan pengikut maka akan dilakukan promosi menggunakan media-media seperti table menu, poster dan *papercraft* yang diletakkan di lokasi promosi.

Dari media- media itu, audiens akan diarahkan untuk membuka akun instagram sehingga mereka dapat membaca informasi yang ingin disampaikan. Media seperti pin, kaos, komik *print* akan dibagikan secara cuma- cuma dengan mengikuti kompetisi yang diadakan.

## Pemilihan Media

- a. Poster  
Poster digunakan hanya untuk memberikan informasi kepada audiens perihal kompetisi *selfie* dengan maskot golongan darah atau makanan sesuai golongan darah mereka.
- b. Table Menu  
Bukan berisi menu makanan, melainkan maskot dari perancangan ini dan informasi tentang diet golongan darah itu sendiri.
- c. Pin  
Untuk disimpan oleh audiens atau dipakai. Pin memberikan informasi secara visual tentang makanan bagi golongan darah terkait dan memberikan “identitas” golongan darah pemilik pin.
- d. Komik Print  
Berada di dalam kemasan yang diberikan bagi pemenang kompetisi. Komik yang sudah diposting di instagram akan dicetak dan dijilid sesuai

golongan darah pemenang sehingga mereka lebih fokus pada satu golongan.

- e. **Tatakan Gelas**  
Digunakan di tempat makan, bertujuan untuk menimbulkan rasa penasaran audiens. Akan didesain yang bergambar salah satu maskot golongan darah.
- f. **T- Shirt**  
Berfungsi untuk *sharing*, di mana dengan kaos ini dipakai oleh audiens saat bepergian. Dengan begitu, orang akan secara tidak langsung melihat dan diharapkan timbul rasa ingin tahu.
- g. **Komik Digital**  
Komik pendek yang akan telah diposting di *instagram* di cetak dengan dipisahkan antar golongan darah.
- h. **Action Figure Clay**  
Maskot akan direalisasikan dalam bentuk 3D demi mendukung jalannya perancangan ini dan menarik minat audiens. Karena action figure ini akan diberikan secara cuma- cuma bagi pemenang kompetisi.
- i. **Maskot *Papercraft***  
Akan diletakkan di lokasi tempat makan yang sudah bekerja sama untuk memberikan informasi tentang diet golongan darah kepada audiens. Selain itu bisa memicu kreatifitas audiens bila ingin memiliki *papercraft* tersebut dengan cara diunduh dari akun pribadi penulis.
- j. **Instagram**  
Sebagai media utama penyampaian pesan dan memudahkan audiens memposting foto mereka. Selain itu, komik *digital* di posting melalui media ini.
- k. **Gantungan Kunci**  
Sebagai media promosi, dengan gantungan kunci ini diharapkan orang lain dapat melihat tentang adanya red rangers.

## Kesimpulan

Diet golongan darah memang bukan diet yang tujuan utamanya untuk mendapatkan bentuk tubuh yang lebih baik. Namun pola diet golongan darah mengajak masyarakat untuk lebih perhatian kepada kondisi organ di dalam tubuh. Organ di dalam tubuh memang tidak terlihat namun aktivitas organ di dalam tubuh sangatlah berat dan ada baiknya bila ada kesadaran dari masyarakat sendiri untuk menjaga kesehatan organ dalam tubuh bukan hanya penampilan. Anak muda khususnya masih kurang peduli dengan kesehatan mereka. Penampilan memang sangat diperhatikan namun terkadang pola makan yang benar dikesampingkan demi mencapai tujuan tersebut. Dengan adanya perancangan diet golongan darah ini diharapkan bisa memberikan pilihan baru untuk menjalani hidup sehat.

## Saran

Perancangan ini mungkin masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan penulis. Perancangan ini bertujuan sebagai salah satu jembatan dalam penyampaian informasi tentang diet golongan darah dan bila terdapat kesalahan atau kekurangan dapat segera diinformasikan kepada pihak penulis.

## Media



Gambar 1. Komik informatif

Seperti yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya, komik ini merupakan media utama dalam penyampaian pesan perancangan ini. Penyampaian pesan berupa komik sehingga audiens lebih mudah menerima pesan yang ingin disampaikan.



Gambar 2. Komik informatif dengan beberapa versi berdasar golongan darah

Pembahasan yang diberikan pun dimulai dengan fakta- fakta menarik tentang darah manusia sendiri sebagai pengenalan awal bagaimana darah sangat berperan penting dalam kinerja tubuh. Dengan



pemberian informasi tersebut secara perlahan dan waktu yang telah disesuaikan, pemberian informasi tentang diet golongan darah yang menjadi pesan utama perancangan ini akan diberikan.



**Gambar 3. Desain table menu 1**

Table menu diberikan secara berkala. Desain yang pertama ditujukan untuk menimbulkan *awareness* dan rasa penasaran audiens. Dan akan diletakkan di lokasi eksekusi perancangan ini dilaksanakan.



**Gambar 4. Table Menu di lokasi**



**Gambar 5. Desain Table Menu 2**

Desain *table menu* kedua sudah mulai memberikan kata-kata motivasi bagi audiens tentang kesehatan dan makanan. Selain itu, beberapa versi diberikan bagi masing-masing golongan darah. Terdapat juga informasi tentang pola diet masing-masing golongan darah.



**Gambar 6. Pengaplikasian table menu 2 di lokasi eksekusi perancangan**



**Gambar 7. Tatakan gelas**



**Gambar 8. Pengaplikasian tatakan gelas**



**Gambar 9. Pin**

Pin sebagian akan dijual di lokasi eksekusi namun juga ada yang akan diberikan sebagai hadiah atau suvenir bagi pemenang kompetisi. Pin memiliki 12 desain berbeda tiap golongan darah.



**Gambar 10. Clay/ Action Figure**

Mainan *clay* memang disediakan dengan jumlah terbatas dan akan dibagikan secara cuma-cuma untuk pemenang kompetisi. Tiap golongan darah ada dua versi, satu yang berbentuk mascot golongan darah dan yang kedua maskotnya beserta makanan yang sesuai dengan tipe golongan darah masing-masing.



**Gambar 11. Action Figure versi 1 dan 2**



**Gambar 12. Kaos diet golongan darah**



**Gambar 13. Kaos bagian depan**



**Gambar 14. Informasi tentang diet golongan darah di bagian belakang kaos**

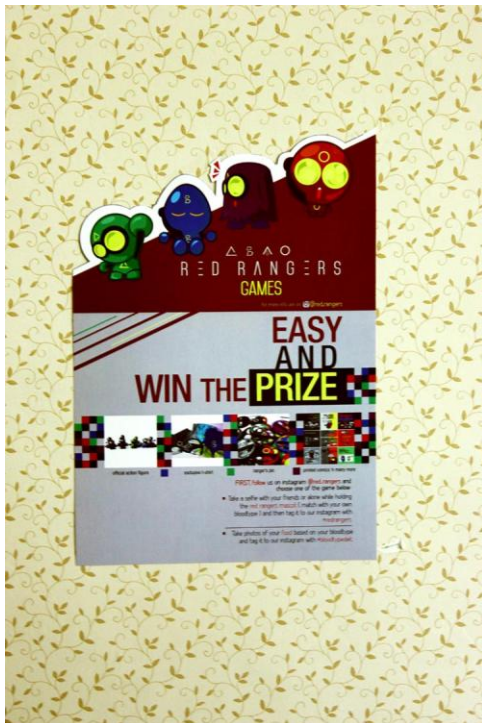
Kaos terdiri dari empat versi berdasarkan masing-masing maskot. Bagian depan bergambar wajah dari masing-masing maskot. Sedangkan bagian belakang dekat leher, terdapat informasi tentang pola diet berdasar golongan darah terkait.



**Gambar 15. Kegiatan salah satu audiens saat menghadiri lokasi**

Lokasi eksekusi perancangan menyediakan makanan yang sesuai dengan golongan darah konsumen, makanan akan disesuaikan dengan golongan darah konsumen. Di meja tempat makan telah diletakkan *table menu* untuk dapat dibaca oleh konsumen saat menunggu makanan datang.





**Gambar 16. Desain poster kompetisi yang ditempel di lokasi eksekusi perancangan.**

Poster ditempel di salah satu sudut ruangan lokasi yang mudah dilihat oleh audiens sehingga audiens bias langsung membaca poster kompetisi tersebut.



**Gambar 17. Lokasi eksekusi perancangan**



**Gambar 18. Gantungan kunci maskot**



**Gambar 19. Gantungan kunci akrilik bening dan buku konsep Red Rangers**

Gantungan kunci akrilik terdiri dari dua versi utama, yang pertama adalah akrilik-stiker dan yang kedua adalah akrilik-grafir. Jumlah memang terbatas karena akan diberikan kepada pemenang kompetisi.



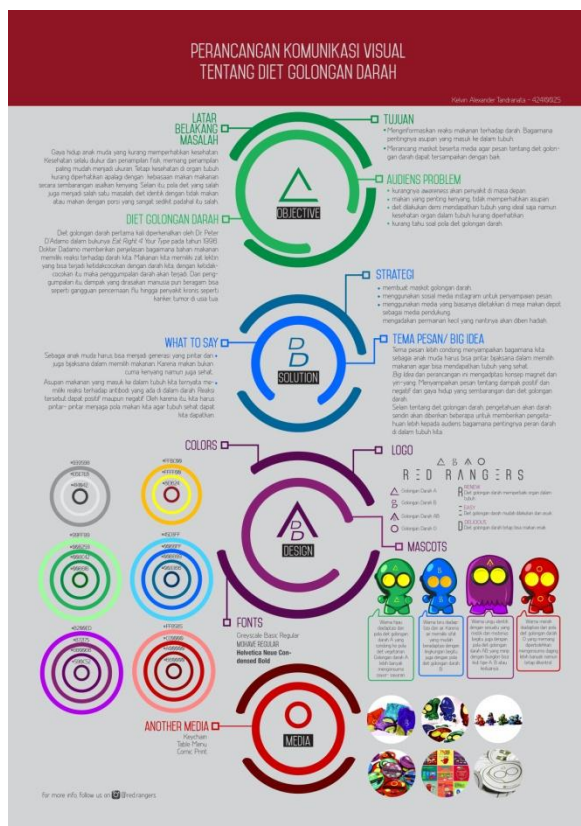
**Gambar 20. Gantungan kunci Red Rangers**



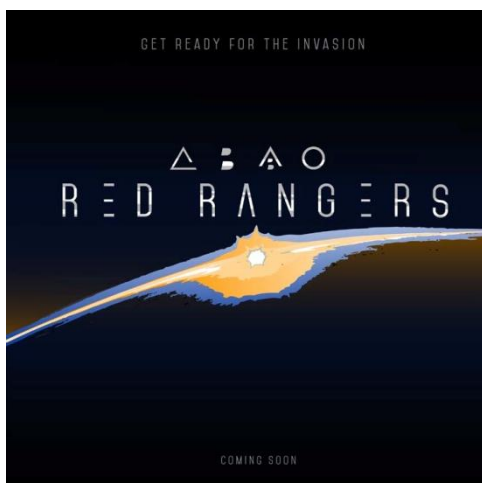
**Gambar 21. Katalog pameran**



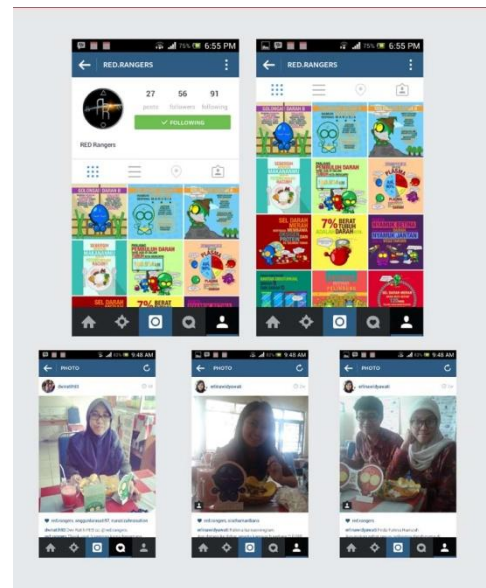
Gambar 22. Media perancangan 1



Gambar 23. Poster Konsep Red Rangers



Gambar 24. Opening untuk Instagram



Gambar 24. Hasil capture screen Instagram dan beberapa peserta yang ikut berpartisipasi dalam kompetisi.



Gambar 26. Poster diri

## Ucapan Terima Kasih

Setelah melalui proses yang panjang pada akhirnya karya Perancangan Komunikasi Visual Tentang Diet Golongan Darah telah terselesaikan dengan baik, tentu hal ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Deddi Duto Hartanto, S.Sn., M.Si. dan Merry Sylvia, S.Sn selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan bimbingan.
2. Kedua orang tua saya Sandy Tandra dan Kini Setiawati beserta keluarga besar saya.
3. Dr. Widawati Fatmaningrum, dr., M.Kes., Sp. GK selaku sekretaris Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat – Kedokteran Pencegahan Universitas Airlangga atas waktunya bersedia memberikan informasi perihal diet.
4. Warung Dahar Amerta yang bersedia menjadi lokasi eksekusi perancangan ini.
5. Florentyna Sugianto, Irda Melia dan Michael Purwagani beserta teman-teman Desain Komunikasi Visual 2010 yang telah mendukung dan membantu penyusunan tugas akhir ini.
6. Teman *Surabaya Socialite* yang telah memberikan dorongan dan semangat selama pengerjaan tugas akhir ini.
7. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah turut memberikan kontribusi pada tugas akhir ini.

Akhir kata, terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang telah membantu serta mendukung selama proses pembuatan karya ini. Penulis memohon maaf bila masih ada pihak yang belum sempat disebutkan karena keterbatasan penulis. Tuhan Yesus memberkati.

## Daftar Pustaka

56 Facts About Blood and Blood Donation. (2014). *Blood Centers of the Pacific*. Diunduh 30 April 2014 dari <http://www.bloodcenters.org/blood-donation/facts-about-blood-donation/>

Adamo, Peter J. D. (2002.). *Diet Sehat Golongan Darah A, Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.

Adamo, Peter J. D. (2002.). *Diet Sehat Golongan Darah B, Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.

Adamo, Peter J. D. (2002.). *Diet Sehat Golongan Darah AB, Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.

Adamo, Peter J. D. (2002.). *Diet Sehat Golongan Darah O, Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.

Angdjaja, Ilona. (2012). *Perancangan Komunikasi Visual Manfaat Lima Kelompok Warna Buah dan Sayur Untuk Kesehatan Masyarakat Perkotaan*.

Skripsi Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra, Surabaya.

Gelombang Kanker Landa Dunia. (2014, Februari 5). Pesan disampaikan dalam koran harian Jawa Pos.

Maitra, Bayu. (2014, Februari 26). Diet Tepat Sesuai Golongan Darah Anda. Pesan disampaikan dalam <http://www.readersdigest.co.id/sehat/nutrisi/diet.tepat.sesuai.golongan.darah.and/005/002/155>

Rusad, Irsyal. (2014, Februari 26). Sakit Jantung, Orang Muda Pun Bisa Kena. Pesan disampaikan dalam <http://health.kompas.com/read/2013/02/12/13312670/Sakit.Jantung.Orang.Muda.pun.Bisa.Kena>

Ruslan, Kadir. (2013). Pola Konsumsi Orang Indonesia. Pesan disampaikan dalam <http://ekonomi.kompasiana.com/bisnis/2013/10/19/pola-konsumsi-orang-indonesia-600357.html>

Subagja, Antar. (2013). *Tips Berdasar Golongan Darah*. Jogjakarta: FlashBooks.

Yo, Yenni. (2014, Maret 27). Diet Golongan Darah. Pesan disampaikan dalam <http://www.tanyadok.com/kesehatan/diet-golongan-darah>